

СОГЛАСОВАНО

с Управлением ФС по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека в Костромской области
специалист-эксперт ОСН


Специалист *В.С.* *В.С.*

" 19 " 05 2016 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №34
города Костромы


Н.Н.Бобков

" 19 " 05 2016 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 - 4 КЛАССОВ

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рел. ***	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	ЗАВТРАК															
№213	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	77	5	1		
№3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,05	0,24	0,03	-	156,6	106,5	17,4	0,76		
№331	Макаронные изд. отварные с маслом	100/5	3,65	3,32	23,23	140,67	0,02	-	-	-	27,30	40,00	16,39	0,66		
№433	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99		
	Итого		17,34	18,42	55,13	465,33	0,13	0,64	13,13	0,25	311,62	328,7	67,69	3,41		
	ОБЕД															
	Зелен. горошек консервир.	1/30	0,64	1,12	4,41	31,20	0,03	2,91	0,01	0,00	5,94	18,24	6,11	0,20		
№99	Суп картофельный с бобовыми с тушен.	200/15	7,89	5,16	25,6	182	0,28	1,5	-	-	48,06	126,9	43,53	2,55		
№259	Гуляш из говядины	50/50	6,95	3,25	2	126	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2		
№181	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,74	6,61	43,06	27	0,28	-	-	-	17,23	207,4	138,7	4,66		
№442	Сок яблочный	200	0,60	-	27,60	144,00	0,04	4,00	-	-	40,00	24,00	18,00	0,80		
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8		
	Итого		26,72	16,54	121,11	598,20	0,70	9,41	0,02	2,20	133,63	561,34	233,94	11,01		
	Норма (завтрак и обед)		38,5	39,5	167,5	1175										
	Итого (завтрак и обед)		44,06	34,96	176,24	1063,53	0,83	10,05	13,15	2,45	445,25	890,04	301,63	14,42		
	Отклонение от нормы		14,44	-11,49	5,22	-9,49										

*** Сборник технических нормативов. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, Дели принт, 2011

Идея: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

[illegible]

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК																
№14	Сыр порционно	30	4,04	6,79	9,35	104,92	0,03	0,15	9,89	0,50	216,90	143,10	14,36	0,46			
№328	Каша молочная "Дружба"	200/10	5,86	12,04	33,16	264,00	0,12	1,22	0,06		125,24	152,66	36,32				
№431	Чай с сахаром	200/15	0,2		15,01	57	0,01	0,1			5,25	8,24	4,4	0,86			
	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,22	11,66	57,80	0,08				13,00	41,50	17,50				
	Яблоко	100	0,30		8,60	40,00											
	Итого:		12,30	19,05	77,78	523,72	0,24	1,47	9,95	0,50	360,39	345,50	72,58	1,32			
	ОБЕД																
	Помидор свежий	50	0,55	0,10	1,90	12,00	0,06	10,00	0,20	-	7,00	13,00	10,00	0,45			
№107	Суп с макар изд с курицей	250/15	2,7	2,9	9,9	77	0,05	1	0,021	0,88	22	45,2	11	0,8			
№259	Гуляш из говядины	50/50	6,95	3,25	2	66	0,04	1	0,01	2,2	14	150	20	2			
№181	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,80	5,20	28,40	186,00	0,21	-	0,04	0,63	17,90	204,00	137,00				
	Кисель плодово-ягодный	200	-	-	30,60	118,00	0,30	20,10	0,13	2,35	5,00	8,00	2,00				
	Хлеб ржаной	40	1,90	0,40	18,44	88,00	0,03	-	-	-	8,40	34,80	7,60				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,04	-	-	-	1,2	0,2	0,1	0,02			
	Итого:		21,70	12,29	114,56	662,60	0,69	32,10	0,40	6,06	75,50	455,20	187,70	3,27			
	Норма (завтрак и обед)		38,5	39,5	167,5	1175											
	Итого (завтрак и обед)		34	31,34	192,34	1186,32	0,93	33,57	10,346	6,56	435,89	800,7	260,28	4,59			
	Отклонение от нормы		-11,69	-20,66	14,83	0,96											

Десять: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																	
№214	Омлет натуральный(яйцо, мол	110	8,00	13,36	1,52	159,20	0,04	0,10	125,50	39,86	87,30	6,24	1,02	1,31				
№3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,05	0,24	0,03	-	156,6	106,5	17,4	0,76				
№431	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	-	15,22	59,00	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9				
№741	Ватрушка с творогом	36	4,61	0,74	29,18	101,00	0,96	0,04	34,00	50,80	90,20	21,60	0,90					
	Итого:		18,07	21,60	53,22	441,20	0,09	3,24	125,53	39,86	251,95	122,52	23,66	2,97				
	ОБЕД																	
	Кукуруза консерв.	50	2,35	0,8	11,8	46												
№ 76	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,57	6,09	13,14	120	0,06	20,8	0,04	-	43,89	56,5	23,33	1,5				
№314	Котлеты рубленные из цыплят	50	8,05	7,55	7,55	131,00	0,10	3,12	-	-	9,76	86,04	9,31	0,73				
№325	Рис отварной /маслом слив.	100/5	2,54	4,07	25,74	152,00	0,02	-	0,02	-	21,82	19,11	54,85	0,51				
№442	Сок персиковый	200	0,60	-	27,60	144,00	0,04	4,00	-	-	40,00	24,00	18,00	0,80				
	Хлеб ржаной	40	1,90	0,40	18,44	88,00	0,03	-	-	-	8,40	34,80	7,60	0,80				
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,04	-	-	-	1,2	0,2	0,1	0,02				
	Итого:		22,81	19,35	127,59	796,60	0,29	27,92	0,06	0,00	125,07	220,65	113,19	4,36				
	Норма (завтрак и обед)		38,50	39,50	167,50	1175,00												
	Итого (завтрак и обед)		40,88	40,95	180,81	1237,80	0,38	31,16	125,59	39,86	377,02	343,17	136,85	7,33				
	Отклонение от нормы		6,18	3,67	7,95	5,34												